

专家坐堂

控制不了这份恐惧，我该怎么办？

老师：

您好。我是一名中职学生。我的烦恼源于一年前：去年冬天的一个早上，我突然腹痛，原本打算去参加课外活动的，结果没去成。那天早上，妈妈也因为我的突发情况没去上班。谁知道她因此躲过了一场车祸：那天她单位的那辆班车在途中侧翻了，幸好她没有坐那趟车。

从此，我落下一个毛病：父母外出都要跟我实时汇报，到时间没回来我就要开始担心了，有时候甚至到了心急出冷汗的地步。父母也找我谈过，可是我改不了啊，根本控制不了。我该怎么办？



同学：

你好。

看到你的来信，老师内心情绪先是高兴，然后是担忧，之后又是欣慰。知道是为什么吗？高兴是因为那天由于你身体不适导致你妈妈躲过一劫，老师为你和家人感到高兴，一家人终于在一起相安无事。而后，是老师为你的担忧，因为那次意外，让你整日生活在惶恐不安中，像阴霾一样挥之不去。再之后，我突然感觉欣慰，因为你不再孤军作战，而是邀请我加入其中，勇敢地学会了主动寻求帮助，这是良好的开端。所以老师想告诉你，此刻我们已经启航。

那么我们怎么才能走出自己的心牢呢？看得出你很想摆脱，但是却无法阻止莫名的恐慌，过度担忧。

那么现在就让我们一起来回顾过

去，回到那个开始的“时间点”。时钟滴答滴答倒流，回到一年前的那一天，你突然身体不适，而妈妈为了照顾你没有去上班，之后你们就接到消息说妈妈单位的班车发生了事故。从那以后，你的日子是如何度过的？发生那件事之后已经过去一年，但是你每日都担忧害怕，而今也已经担忧了360多天，这360多天里你过得累吗？辛苦吗？

老师看得出你是非常爱爸爸妈妈的一个好孩子，所以，你非常害怕失去他们任何一个。老师想告诉你的是，偶然不是必然，比如说我们经常会通过新闻媒体听到车祸，但这个是概率问题，并不是一坐车就会发生意外。我们不能将偶然性泛化，老师理解你的心情就如同古人说的“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，但是我们现在就要学会克服，你想你惶恐了一年，这

一年其实什么意外都没有发生，但是你却度日如年煎熬着自己，我们尝试放下过去，才能展望未来，告诉自己那只是一个意外，一个偶然，并不会每天发生。

在这里老师教你一个小技巧，过去每次父母出门都要和你报备，现在你尝试改一下，方案一：从过去父母和你每次报备降低到一次隔一次报备；方案二：如果父母有事不在家，你尝试找一点事情做，转移自己的注意力，甚至可以做一点家务劳动，或者自己进行一些体能训练或跑步等都可以，又或者约几个好朋友偶尔聚一聚。这样一点一点让自己从过去的烦恼中解脱出来。

最后，想跟你简单地探讨一个话题，那就是生命与死亡，他们是交织在一起的，人类亦是如此，生生死死是生命不息，绵延不断的一种方式，每一个人都无法脱离这个自然规律，所以我们要学会大大方方、潇潇洒洒地活在当下，不纠结过去，想笑就笑，想哭就大声哭出来，不把幸运当侥幸，不把偶然当必然，我们可以把握的是我们的情绪，我们要做好自己情绪的主人，学会构建自己的心灵花园。

12355心理咨询师：蔡海超



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线（021—12355）或登录青小聊网站（www.sh12355.com）和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）

趣味心理

“暗示”的魔力



哈佛大学心理学教授罗森塔尔，曾经用小白鼠做过一个非常有趣的走迷宫实验。

实验之初，他把一群小白鼠分成3组，分别配给A、B、C三组实验人员，然后告诉A组：“你们真是太幸运了，配给你们的小白鼠是经过几位教授特意挑选并精心训练的。它们血统高贵而且非常聪明，智力几乎接近人脑，所以你们一定要好好对待它们，努力使它们发挥出最棒的水平来。”

他告诉B组：“你们的运气很一般，这些小白鼠只是很普通的一组。它们血统一般，智力也一般。你们用最常用的方法训练它

们即可。”他又告诉C组：“你们非常不幸，这组小白鼠简直糟糕透了。它们血统低劣，智力也很差，简直就是白痴。你们随便用什么方式训练它们都行，反正它们的本质已经注定了。”

3组实验人员按照“指示”各自训练了小白鼠一个月之后，教授分别对3组白鼠进行了测试，最终的结果表明：A组小白鼠果然最为聪明，不但都走出了迷宫，还缩短了专家们预计的时间；B组小白鼠则表现一般，只有一半走出了迷宫，所用时间也比专家预计的稍长一些；而C组最为糟糕，只有两只成功走出迷宫，而且所用时间之长

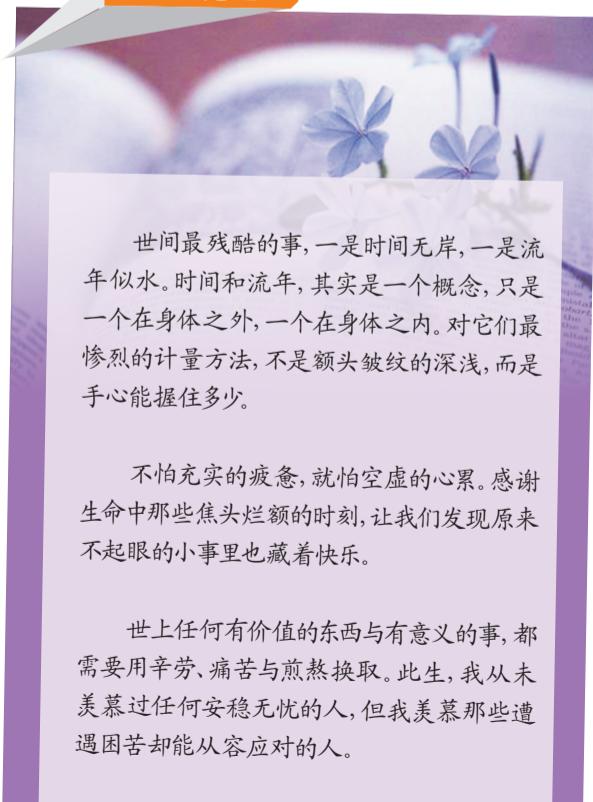
简直令人无法忍受。

实验完毕之后，罗森塔尔很平静地告诉各组实验人员：其实这些小白鼠根本没有血统以及智力的区别，它们都是普通的小白鼠，是我把它们分成了3组而已。

为什么会出现这种现象呢？正是“暗示”这一神奇的魔力在发挥作用。

每个人在生活中都会接受这样或那样的心理暗示，这些暗示有的是积极的，有的是消极的。我们自身，乃至整个世界，往往会因为我们的努力而改变。所以，如果你想成为聪明人，就要以聪明人的标准来要求自己。

心灵花园



世间最残酷的事，一是时间无岸，一是流逝似水。时间和流年，其实是一个概念，只是一个在身体之外，一个在身体之内。对它们最惨烈的计量方法，不是额头皱纹的深浅，而是手心能握住多少。

不怕充实的疲惫，就怕空虚的心累。感谢生命中那些焦头烂额的时刻，让我们发现原来不起眼的小事里也藏着快乐。

世上任何有价值的东西与有意义的事，都需要用辛劳、痛苦与煎熬换取。此生，我从未羡慕过任何安稳无忧的人，但我羡慕那些遭遇困苦却能从容应对的人。